



孩子自律篇  
培育孩子建立內在界線



5/1/2018

Doris Tai

1

# 父母給予子女最好的禮物

在教養孩子方面  
你會送甚麼禮物給孩子？



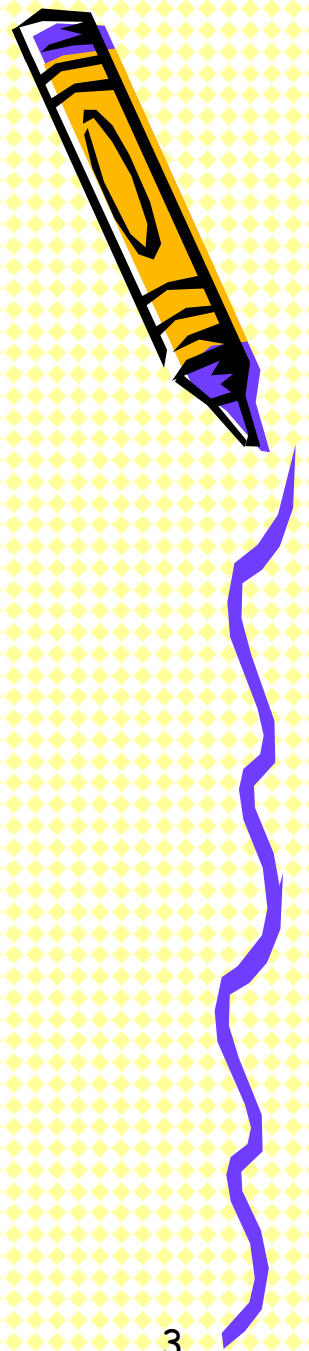
5/4/2018

Doris Tai

2

# 培養孩子學習

- 延遲對需求的滿足感
- 那些需負責那些不需
- 如何拒絕別人的要求
- 如何接受別人的拒絕



# 四種常見養育孩子的管教模式

「疼愛」和「管教」有不同程度

疼愛 / 關懷： 冷漠 疏離 親切 呵護 溺愛

管教 / 立界線： 鬆懈 模糊 清晰 管轄 嚴厲

按照「疼愛」和「管教」不同比例 →

## 四種養育組合

類型	父母養育組合	孩子特質
1) 疏離	關懷：冷漠疏離 管教：鬆懈模糊	低自尊 + 低自信
2) 直昇機	關懷：呵護溺愛 管教：管轄嚴厲	自尊 OK + 低自信 (草莓族孩子)
3) 專制虎媽	關懷：冷漠疏離 管教：管轄嚴厲	低自尊 + 高自信
4) 恩威兼備	關懷：親切 管教：清晰	高自尊 + 高自信





類型	父母養育組合	孩子特質
1) <u>疏離</u>	關懷：冷漠疏離 管教：鬆懈模糊	低自尊 低自信



## 父母

## 孩子

### A) 鬆懈

很少延遲孩子的滿足感  
孩子不需負言行的惡果

- 冷漠、自我中心
- 沒節制 → 易上癮
- 易成為侵犯者

### B) 常變

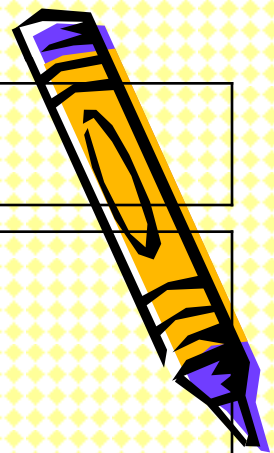
心情好鬆懈心情差嚴厲

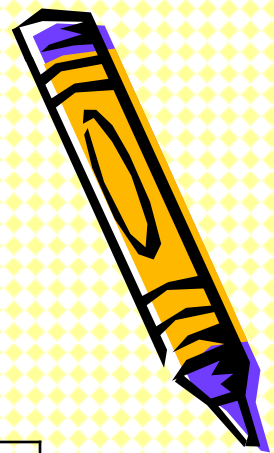
- 沒安全感
- 無所適從

### C) 常不一致

二套家規 (嚴格 + 鬆弛)

- 左右做人難
- 左閃右避 → 父母衝突↑
- 心中沒一套堅實價值觀與行為準則
- 三角關係：孩子被拉入成和平天使





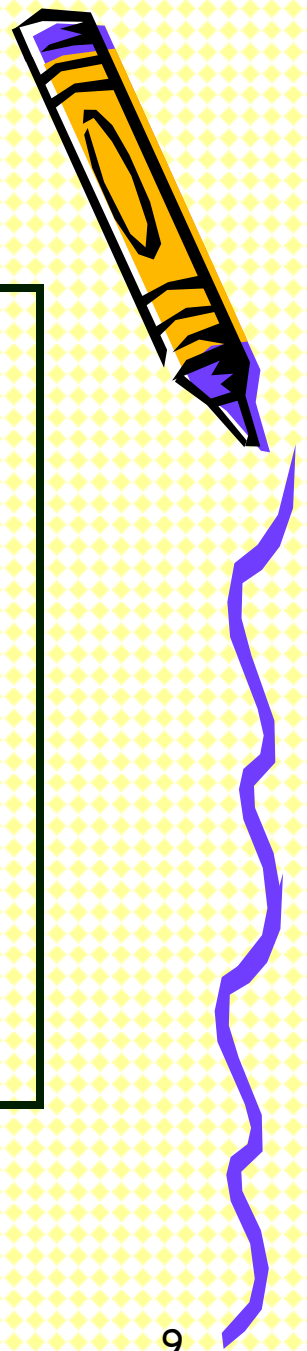
類型	父母養育組合	孩子特質
2) <u>直昇機</u>	關懷：呵護溺愛 管教：管轄嚴厲	高自尊 低自信 (草莓族孩子)



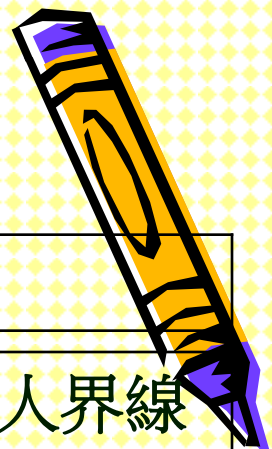


# 父母

- 過度呵護 → 管轄
- 掃除孩子一切障礙
- 怕孩子輸在起跑點，提供各式各樣補習
- 縱容、給與一切、很少延遲孩子滿足感
- 無所不在、無所不管
- 怕孩子犯錯或失敗
- 常因孩子成績不理想、過度憂傷焦慮



# 孩子 → 長不大症候群：成年孩子



父母	孩子
過份保護	自我中心、自視過高、易生衝突、不尊重別人界線 適應力↓、自律↓、承擔責任↓、得不到便發髒 用破壞性行為對抗過度保護或管轄
擔心子女 選擇錯誤	依賴、高焦慮、自信↓、解決能力↓、冒險↓ 創造↓、經不起批評挑戰、氣餒、逃避、什至輕生
太 干 預	沒自己只有父母想法 → 想法、情感上不能獨立 對未來沒計畫 財務一團糟





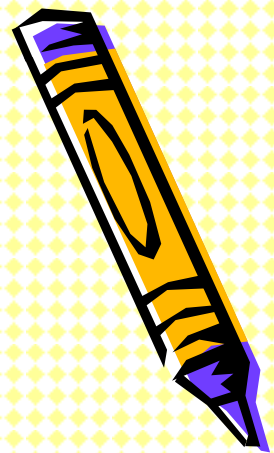
類型	父母養育組合	孩子特質
3) <u>專制虎媽</u>	關懷：冷漠疏離 管教：管轄嚴厲	低自尊 高自信





父母	孩子
沒滿足孩子情感需要 Vit A	3S : self-worth 自尊、security 安全感 significance 人生意義 不被滿足
過度要求 過度期望 惡意比較 嚴厲挑剔	一生追求完美、滿足父母高要求 失去自我、嚴苛要求自己及別人
孩子：表達不同意見 反對、不服從、生氣 新嘗試、自主、生氣 ↓ 父母： 情感退縮、說愧疚話 敵意對待、說施壓話	<ul style="list-style-type: none"><li>▪負責父母傷痛的責任 變成父母的父母</li><li>▪屈服 / 表面順服 + 沮喪</li><li>▪忿怒、反叛、分割、逃避、對抗</li></ul>





類型	父母養育組合	孩子特質
4) <u>恩威兼備</u>	關懷：親切 管教：清晰	高自尊 高自信



# I) 適切關懷

① 接納	<b>Acceptance</b>
② 慈愛	<b>Affection</b>
③ 肯定	<b>Affirmation</b>
④ 對不起	<b>Apology</b>
⑤ 欣賞	<b>Appreciation</b>
⑥ 贊成	<b>Approval</b>
⑦ 堅定	<b>Assertiveness</b>
⑧ 確信	<b>Assurance</b>
⑨ 關注	<b>Attention</b>
⑩ 給時間	<b>Availability</b>



① <b>Security</b> 安全感
② <b>Self-worth</b> 自我價值
③ <b>Significance</b> 人生意義

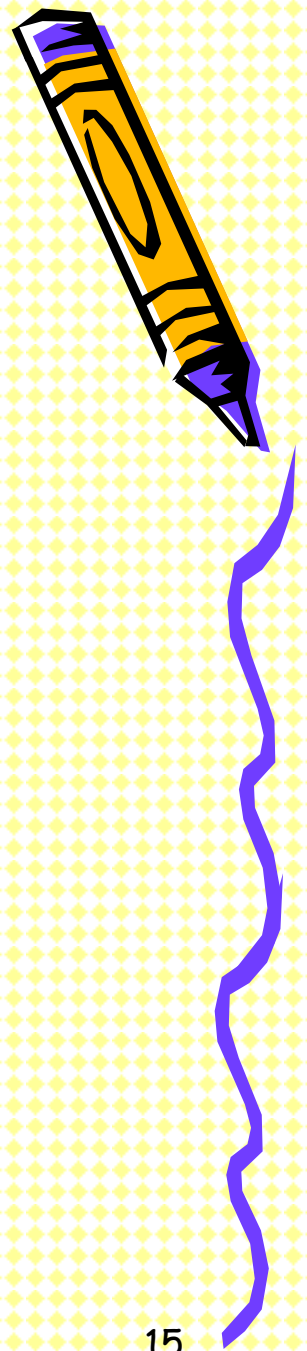


## 在美國很流行的詩

在譏諷中長大的孩子 會苛於責人  
在敵對中長大的孩子 會常懷敵意  
在嘲笑中長大的孩子 會畏首畏尾  
在羞辱中長大的孩子 會過份自責

但

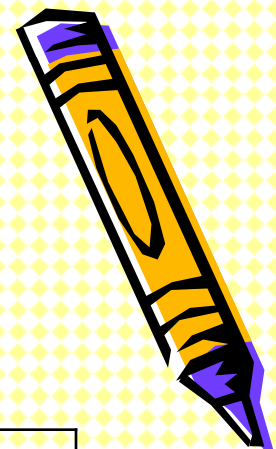
在容忍中長大的孩子 會學曉寬恕  
在鼓勵中長大的孩子 會滿懷信心  
在讚賞中長大的孩子 會懂得尊重  
在公平中長大的孩子 會有正義感  
在安全中長大的孩子 會對人信賴  
在讚許中長大的孩子 會能夠自愛  
在接納與友愛中長大的孩子 會找到愛



# 給孩子五種自由

## 以保存孩子的獨特個人性

- ① 可自由 去看聽及問
- ② 可自由 去思想
- ③ 可自由 去感受自己真正情緒
- ④ 可自由 去渴想自己要的東西及成為什麼
- ⑤ 可自由 去幻想及理想







## II) 適切管教

### 實行因果律培養孩子自律能力

#### 1) 教導孩子因果律的目的

『不是』	『是』
<ul style="list-style-type: none"><li>■要他們唯命是從</li><li>■要強迫孩子去做某些事情</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■幫孩子了解作甚麼選擇就產生甚麼後果 → 作正確選擇</li><li>■培養孩子學負責及發展自制自律</li></ul>



## 2) 培養子女的自律能力的要點

- 訂立明確可行規則
- 建立合理獎懲制度
- 切實重複貫徹執行

貫徹執行 + 給孩子經歷「安全的苦難」 →  
重複執行成為模式 → 穩固內在結構 → 成熟個性



### 3) 實施因果律步驟

① 明確指出問題及這問題對孩子和別人帶來的結果  
不要用「你冇用、懶蟲」來攻擊孩子人格

② 明確提出期望的標準  
把原因及意義解釋清楚 及期望是可衡量的

③ 清楚告訴孩子若不正確選擇 需承擔什麼後果  
後果：與犯錯嚴重程度成比例，適合孩子當時年齡  
方式：你可以自由選擇，但必須要承擔選擇的後果

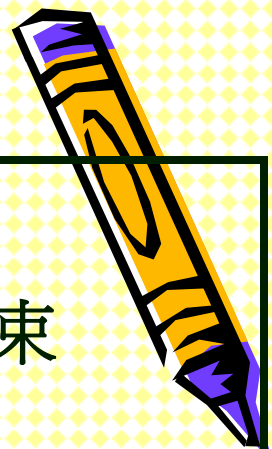


#### ④ 讓孩子承受不正確選擇後果，犯規時即時懲罰

父母一起分擔管教，一起決定孩子行為標準和約束  
必須貫切執行 所訂立的獎懲制度 並持之以恆

孩子此時會反抗、鬧別扭、發脾氣、埋怨、挑戰  
父母讓孩子經歷安全的苦難：給孩子時間空間生氣

- ☑ 沉住氣、聆聽同理心、堅定回應、孩子失控時要中斷
- ☒ 責備嘲笑、怒中體罰、害怕內疚、疏離退縮  
拯救、喋喋不休質問、與孩子爭論不公平





⑤ 孩子正確選擇後要讚美

不能只留意孩子錯誤 而忽略他做好的時候  
不應讓孩子覺得關係只有正確選擇，確定也有關愛

⑥ 重歸舊好

擁抱與安慰孩子 重新和好

⑦ 做孩子的榜樣

孩子觀察父母的言行，並學習父母如何作「選擇」



## ⑧ 掌握表象底下的真正問題

孩子抓狂行為和態度 大多數不是真正問題是症狀  
要注意孩子內在問題，不要單單針對症狀 去反應

症狀	真正根源問題
不 採取 主動	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>恐懼和焦慮</u> → 無力採取主動</li><li>▪ <u>怕失敗犯錯</u> → 不主動以減少失敗機會</li><li>▪ 不是不想，只是<u>想不出要採取什麼步驟</u></li><li>▪ 有時候可能是<u>情緒失調</u>，如憂鬱</li><li>▪ 有時候可能是<u>神經性問題</u>，如學習障礙</li></ul>
怠惰	<u>有些父母提供太安逸生活</u> ，少要求孩子負責

# 總結

給孩子有限度合理的自由選擇

+

要孩子承受後果

+

重歸舊好

↓

主動有責任心的人





## 在因果律下成長的孩子

負責，信心，主動，計劃，貫徹始終，喜樂

## 實行因果律的父母

最輕鬆，最有果效及心靈最健康

